



Ćwiczenie duchowe

Fragment Pisma Świętego - Ps 37, 4

Raduj się zawsze w Panu, a On spełni pragnienia twego serca.:

Ćwiczenia:

1. Przeczytaj ten krótki fragment Pisma Świętego i pomyśl, co dla Ciebie oznaczają te słowa? Czy łatwo Ci jest je wypełniać w swoim życiu?
2. Pomyśl i wypisz na kartce, co dziś było powodem Twojego złego samopoczucia (a może nic?), a z drugiej strony wypisz to, za co możesz Bogu podziękować. Czego jest więcej?
3. Spróbuj wyrobić w sobie nawyk dziękowania Bogu za to co Cię, spotyka. Może codziennie, rano lub wieczorem, zrób sobie podsumowanie dnia i powiedz Mu za co jesteś wdzięczny. Rób to często, a zobaczysz efekty!

Miejsce na notatki: